

# 食事の ヒント

## テーマ カルシウムをとろう!

意識しないと十分に摂りにくい栄養素が「カルシウム」。補給源として真っ先に思い浮かぶのは牛乳・乳製品ですが、それ以外にもカルシウムを多く含む食材があります。今回は、カルシウムを多く含む食材と、その食材を使った料理をご紹介します。

回答は  
栄養部／栗田 由佳  
(あわた ゆか)



### 小松菜の白和え



【栄養量】エネルギー 122kcal、  
たんぱく質6.7g、カルシウム220mg

#### 【材料(1人分)】

小松菜	60g
人参	10g
しめじ	10g
木綿豆腐	60g
ねり白ごま	小さじ1
味噌	小さじ1/3
みりん	小さじ1
しょう油	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3

【作り方】①豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして水切りをする。②小松菜はゆでて水にとり、水気をよく切って3cm位に切る。③人参は皮をむいて3cmに千切り、しめじはいしづきを切り落としてほぐしてからゆで、水気をよく切る。④水切りをした豆腐をフードプロセッサーにかけ、ペースト状にしてaの調味料と混ぜ合わせる。⑤小松菜、人参、しめじと④を混ぜる。

#### ちょっと一言

小松菜、豆腐、ごまはカルシウムを豊富に含む食材です。白和えにして美味しくカルシウムを補給しましょう。

### 干しエビと白菜の煮物



【栄養量】エネルギー 40kcal、  
たんぱく質2.1g、カルシウム243mg

#### 【材料(1人分)】

干しエビ	3g
(1/4カップ程度の	
水でもどす)	
白菜	80g
しょうが	1かけ
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

【作り方】①干しエビはサッと洗って水けをきる。ボウルに干しエビと水を入れ、30分～1時間おく。②白菜は5cmくらいの幅に切る。しょうがはせん切りにする。③鍋に白菜、しょうがを入れ、干しエビ(戻し汁ごと)と酒を加えて中火にかけ、煮立ったら、塩、ごま油を加えてふたをし、白菜が柔らかくなるまで煮る。

#### ちょっと一言

100g当たりのカルシウム含有量ナンバーワンの干しエビを使った簡単料理です。